

Data: _____

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

☐ ODDECH ☐ UMYŚŁ ☐ CIAŁO ☐ OTOCZENIE ☐ EMOCJE I UCZUCIA

Jakie są moje wrażenia po kilku pierwszych krokach na ścieżce spokoju i praktykach medytacji?

Na jakie rzeczy w moim życiu codziennym może mieć przełożenie moja praktyka medytacyjna?

Jakie mam nastawienie do siebie kiedy coś co robię nie spełnia moich oczekiwań albo nie osiągam założonego celu?

Jakie myśli i emocje się we mnie pojawiają kiedy daję sobie przyzwolenie na odpuszczenie i brak oczekiwań?

